給食だより 11 月



11 月２４日は「**和食の日**」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。
古くから受け継がれてきた和食について見直してみましょう。

「和食」の４つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

- 海、山、里の食材を幅広く使う。
- 出汁や調理法で素材の味を生かすことを重視する。





② 健康的な食生活を支える栄養バランス

- ご飯＋汁物＋おかず（主菜・副菜）といった一汁三菜が基本形。
- 「うま味」を上手に活用する。





③ 自然の美しさや季節感の表現

- 自然の美しさや四季の移ろいを表現する。
- 季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用する。





④ 正月などの年中行事との密接な関わり

- 自然の恵みである「食」を分け合う。
- 食事の時間を共にし、家族や地域の絆を深める。




和食の味わいをつくるもの

○ 和食の基本「出汁」

かつお節や昆布などから旨味を引き出した汁のことで、和食のベースとなるもの。出汁を生かすことで減塩にもなる。


削りぶし



昆布


煮干し


干し椎茸

○ 味付けに欠かせない「発酵調味料」

米や小麦・大豆などの穀物を微生物の働きによって、発酵・熟成させて作られている。料理の旨味やコクを出す。



しょうゆ


みそ



みりん



酒



酢

○ 保存食として生み出された「発酵食品」

食材を微生物などの作用で発酵させることによって旨味や栄養分が増加する。長期保存が可能。


納豆


漬物


塩から

【11 月２４日（火）は和食メニュー】

鯖のすだちおろしあん・ふかし芋・ほうれん草の磯和え・けんちん汁

今が旬である鯖やさつま芋、ほうれん草が使用されています。また、けんちん汁は煮干しでじっくり出汁をとり、素材の味を楽しめるようにあっさりとした味付けになっています。
日本の伝統である和食を大切に受け継いでいきましょう。